OidaProtein - Hausgemachtes Pulver Rezept

Zutaten (für ca. 10 Portionen):

- 100 g feines Hafermehl (langsame Carbs)
- 80 g Erbsenproteinpulver (hochwertiges pflanzliches Eiweiss)
- 30 g Kakaopulver (für Geschmack & Magnesium)
- 5 g Zimt (für Stoffwechsel & Aroma)
- 2 g Meersalz (unterstuetzt den Pump)
- 20 g Leinsamenmehl (Ballaststoffe & gesunde Fette)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer grossen Schuessel gut vermischen.
2. Optional: Alles in einem Mixer oder einer Muehle noch feiner mahlen.
3. In einem luftdichten Behaelter trocken lagern.
4. Fuer einen Shake: 30 g Pulver mit 300 ml Wasser oder Pflanzenmilch shaken.

Tipp vom Wiener Profi:

Verfeinere dein Rezept mit gefriergetrockneten Erdbeeren, Vanille oder Agavendicksaftpulver.

Bleib' beim Mixen kreativ - aber vergiss nie: Qualitaet vor G'schwindigkeit, oida.